

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsumsi serat di Indonesia masih tergolong sangat rendah, hal ini ditandai dengan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang menunjukkan bahwa 96,7% asupan serat masyarakat Indonesia masih belum tercukupi (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023). Menurut hasil SKI, prevalensi konsumsi serat di Jawa Barat yang di dapatkan dari buah dan sayuran hanya 1,7%, yaitu pada penduduk usia ≥ 5 tahun dan prevalensi di Kota Tasikmalaya hanya sebesar 1,92% pada penduduk usia ≥ 5 tahun (Riskesdas, 2018).

Rendahnya konsumsi serat di masyarakat ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesibukan sehari-hari yang mengakibatkan pilihan makanan berakhir pada *fastfood* yang umumnya rendah serat. Selain itu, terbatasnya akses terhadap makanan berserat tinggi juga turut berkontribusi terhadap rendahnya asupan serat (Ontotyaswari *et al.*, 2022). Apabila asupan serat dalam makanan tidak terpenuhi, dapat terjadi gangguan pada saluran pencernaan, salah satunya adalah konstipasi (Fahri *et al.*, 2023). Berdasarkan Permenkes No. 28 Tahun 2019, kebutuhan serat harian masyarakat Indonesia adalah sekitar 30 gram, yang idealnya berasal dari konsumsi buah dan sayuran.

Pembuatan produk pangan fungsional yang kaya serat dapat menjadi langkah awal dalam mengatasi permasalahan gizi di masyarakat. Suatu bahan pangan dikategorikan sebagai sumber serat apabila mengandung ≥ 3 gram serat per sajian, dan dikatakan tinggi serat apabila kandungannya ≥ 6 gram (BPOM, 2022). Berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2020, beberapa contoh bahan pangan tinggi serat per 100 gram antara lain: alpukat (6,7 g), kacang almond (13 g), kacang polong (11 g), oat (10 g), ubi jalar (4 g), raspberry (6,5 g), kacang hijau (7,5 g), tepung gandum (12,2 g), tepung jagung (7,3 g), dan tepung mocaf (6 g).

Cookies dapat menjadi salah satu alternatif produk pangan fungsional yang memiliki kadar serat tinggi (Erviestasari, 2021). Salah satu bahan utama yang digunakan adalah tepung mocaf (*modified cassava flour*), yang memiliki keunggulan berupa kandungan serat yang lebih tinggi dibandingkan tepung terigu (Gusriani *et al.*, 2021). Selain itu, cookies juga dapat diformulasikan dengan tepung kacang hijau yang dikenal kaya akan serat (Andriati *et al.*, 2024), serta penambahan tepung ampas kelapa yang juga memiliki kandungan serat tinggi dan bermanfaat bagi sistem pencernaan. Kombinasi ketiga bahan tersebut menjadikan cookies sebagai produk pangan yang berpotensi menjadi sumber serat tinggi (Trivana *et al.*, 2024).

Tepung *mocaf*, atau dikenal juga sebagai tepung singkong yang di modifikasi, dihasilkan melalui proses fermentasi tepung singkong oleh bakteri asam laktat. Menurut TKPI dalam 100 g tepung *mocaf* memiliki kandungan energi sebesar 350 kkal dan serat 6 g. Kacang hijau (*Vigna radiata*) merupakan salah satu bahan pangan dengan kandungan gizi yang tinggi, di mana setiap 100 gramnya mengandung energi sebesar 323 kkal serta serat sebesar 7,5 gram (Kemenkes RI, 2020). Sementara itu, ampas kelapa dapat diolah menjadi bentuk tepung agar lebih mudah diaplikasikan dalam berbagai produk makanan. Tepung ini berpotensi menggantikan sebagian tepung terigu atau jenis tepung lainnya dalam proses pengolahan makanan. Selain itu, tepung ampas kelapa juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar pembuatan kue kering (Triana dan Maita, 2019). Menurut Nopriantini (2020), dalam setiap 100 gram tepung ampas kelapa terkandung energi sebesar 428,5 kkal dan serat sebanyak 35,7 gram, yang menunjukkan potensi gizi yang cukup tinggi.

Cookies merupakan produk pangan yang digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia, karena teksturnya yang lembut, variasi bentuk yang menarik, cita rasa yang enak, serta proses pembuatannya yang relatif sederhana (Moviana *et al.*, 2022). Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti mengembangkan produk olahan *cookies* dengan menggunakan tepung *mocaf* sebagai bahan dasar, disubstitusi dengan tepung kacang hijau dan ditambahkan tepung ampas kelapa. Produk ini diharapkan memiliki kandungan serat yang tinggi dan tetap disukai oleh masyarakat,

sehingga dapat menjadi alternatif pangan fungsional yang mendukung peningkatan asupan serat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti bertujuan untuk mengembangkan produk *cookies* dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang potensial. Oleh karena itu, dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa Sebagai Makanan Tinggi Serat?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum ditujukan untuk memperoleh informasi mengenai sifat organoleptik (warna, aroma, tekstur, dan rasa) serta kandungan zat gizi dari produk yang dikembangkan (energi, karbohidrat, protein, lemak, dan serat), serta kadar air pada produk *cookies* yang dibuat dari tepung *mocaf* substitusi tepung kacang hijau dengan penambahan tepung ampas kelapa sebagai makanan tinggi serat.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Menggambarkan tingkat kesukaan panelis terhadap warna *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- b. Menggambarkan tingkat kesukaan panelis terhadap aroma *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan
- c. Menggambarkan tingkat kesukaan panelis terhadap tekstur *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- d. Menggambarkan tingkat kesukaan panelis terhadap rasa *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat

- e. Mengetahui kandungan energi *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- f. Mengetahui kandungan protein *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- g. Mengetahui kandungan lemak *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- h. Mengetahui kandungan karbohidrat *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- i. Mengetahui kandungan serat *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- j. Mengetahui kadar air *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.
- k. Mengetahui harga pokok *Cookies Mocaf* Substitusi Tepung Kacang Hijau dengan Penambahan Tepung Ampas Kelapa sebagai Makanan Tinggi Serat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu di bidang gizi dan pangan, khususnya dalam menciptakan inovasi produk pangan fungsional berupa cookies berbahan dasar tepung *mocaf* substitusi tepung kacang hijau dengan penambahan tepung ampas kelapa sebagai sumber pangan tinggi serat. Adapun manfaat secara praktis adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam bidang Teknologi Pangan dan Gizi, khususnya

terkait pengembangan produk cookies berbahan dasar tepung mocaf, tepung kacang hijau, dan tepung ampas kelapa sebagai alternatif makanan tinggi serat.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi ilmiah yang berguna bagi civitas akademika Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, baik untuk mendukung kegiatan pembelajaran maupun sebagai acuan dalam pengembangan penelitian di bidang Teknologi Pangan dan Gizi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai pengembangan produk pangan fungsional yang bersifat inovatif berbasis bahan lokal, yang dapat dijadikan pilihan makanan tinggi serat dan mendukung pola konsumsi yang lebih sehat.